

のびのび通信



2024. 11. 6
南星中学校
保健室

11月の保健目標
かぜに負けない
体を作ろう！

先々週は、インフルエンザ感染でのお休みが多く、感染力の強さを感じた1週間でした(>_<)。手洗い・換気の予防も実践しているとは思いますが、やはり免疫を高めことも大事ですね。そのために、しっかり食べて、寝て、たくさん笑って体調管理に気をつけていきましょう。これから合唱コンクール・定期テストと行事が続きますが、心と体のコントロールもよろしくお願いします。



かぜ・インフルエンザ 自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> よく顔をさわる<input type="checkbox"/> 部屋の換気をしない<input type="checkbox"/> うがい・手洗いはサボる<input type="checkbox"/> 部屋の気温も湿度も低い	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 野菜は残す<input type="checkbox"/> 冷たいものが好き<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べない	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 夜中までスマホ<input type="checkbox"/> ため息をよくつく<input type="checkbox"/> 運動よりゲームが好き<input type="checkbox"/> シャワーですませる
---	---	---

にチェックが多い人は ウイルスへの注意が足りません！

にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています！

ポイント1 『うがい・手洗いを』

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外から帰って来た時、食事の前など、**こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。**風邪予防にはうがいも効果的！

ポイント2 『適度な温度と湿度』

ウイルスは“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を温かくして、湿度は50~60%を保つ。締め切った部屋の**ウイルスは換気して追い出す！**

ポイント3 『マスクをつける』

マスクはウイルスや口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが免疫力！免疫力を高めて、風邪・インフルエンザから体を守ろう。免疫を高めるには・・・

食事



何よりもバランスよく食べることが大切！

睡眠

早寝早起きが大事！！

運動

筋トレやストレッチでも効果的



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

スマホ・タブレット・テレビ中心の生活になっていませんか

あなたはどうか？まずはチェックしてみよう。

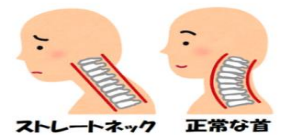
- スマホを使用している時に時間を忘れてしまうことがある。
- 人と話すことより SNS やメールをすることが多い。
- 特に何も見るものがなくても、とりあえずスマホをチェックしている
- 朝起きたらスマホをチェックする
- 外出するときは必ず予備のバッテリーをもっていく
- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置く
- スマホが近くないと不安になる
- スマホの着信音が鳴った時、すぐにスマホをチェックしなくてはという気持ちになる
- 人と話している時もスマホを使っていることが多い
- 歩いている時も常にスマホを手にもつ



8個以上あてはまる人は、警戒(けいかい)レベル！5～7個の人もスマホ依存予備軍なので注意が必要です。

スマホの長時間利用が引き起こす不調

- 肩こり、ストレートネック、猫背 ■ドライアイ、眼精疲労 ■頭痛
- 睡眠不足→夜、ブルーライトを浴びると、脳が活性化、睡眠ホルモンが減少し、



代わりに食欲増進ホルモンが増加してしまいます。そうすると食欲がわき体重増加につながるよ～

10月の保健室利

・睡眠不足での来室者がまだまだいます・・・涙
もう一度、生活リズムを見直してみてね。

1年		2年		3年		合計	
R5	R6	R5	R6	R5	R6	R5	R6
52	282	70	138	63	129	176	549

